



Norges Ishockey Forbund

Dommercoach Playbook 2025/26

En utviklingsveileder for norske dommercoacher
basert på NIHF sine verdier, samt
inspirasjon fra IIHF og SHL

[#Til side 2](#)

NIHF dommercoach Playbook 2025/26 – versjon 1, august 2025.





Innholdsfortegnelse	2
1. Formål, verdier og filosofi.....	3
2. Prinsipper for dommerfaglige vurderinger	4
3. Dommercoachens forberedelse	5
4. Kampgjennomføring	6
<i>Pauser</i>	7
<i>Motivasjonsfaktorer – bygge prestasjon gjennom hele kampen</i>	7
5. Etter kamp – refleksjon, læring og oppfølging.....	8
6. Individuell oppfølging – bygge utvikling over tid.....	10
7. Hoveddommerens ansvar	11
8. Linjedommerens ansvar – Rytme, presisjon og samspill	13
9. Dommercoachens rolleoppsummering.....	15
10. Diverse.....	16

1. Formål, verdier og filosofi

Denne veilederen er laget for å gi alle dommercoacher i norsk ishockey et felles rammeverk, en tydelig retning og en profesjonell standard. Den skal være et praktisk verktøy som gir en enhetlig måte å tenke, handle og kommunisere på – uavhengig av nivå, alder eller arena.

Hensikt

- Skape en felles forståelse av hva som kjennetegner akseptabel dømming i norsk ishockey.
- Bidra til forutsigbarhet og konsistens i veiledningen, slik at dommere møter samme standard uavhengig av hvem som coacher dem.
- Bygge et trygt og utviklingsorientert dommermiljø, basert på prestasjon og trivsel går hånd i hånd.
- Inspirere til langsiktig utvikling – ikke bare forbedring fra kamp til kamp, men over sesonger.

Filosofisk forankring

- **Serve the Game – Follow the Game:** Vi dømmer for spillet, ikke for oss selv.
- **Team before ego:** Dommerteamet står samlet i alle situasjoner – på og utenfor isen.
- **Transparency:** Spillere, trenere og publikum skal forstå hvorfor vi handler.
- **OBI som grunnstein:** Obvious – Benefit – Injury er alltid utgangspunktet for vurderinger.
- **Dangerous actions & theoretical situations** skal alltid straffes, uavhengig av kampens intensitet.
- **Referee IQ:** Evnen til å lese spillets rytme, forutse kritiske situasjoner og bruke riktig reaksjon til riktig tid.

Dommercoachens rolle

Rolle	Beskrivelse
Utvikler	Bidra til individuell og kollektiv vekst
Samtalepartner	Skape trygghet, tillit og refleksjon
Ambassadør	Bygge tillit og profesjonalitet
Forsterker	Styrke det som fungerer og veilede det som kan forbedres
Dommernes støttespiller	Være et skjold mot unødvendig press

Kjerneverdier

- **Konsistens:** Samme standard gjennom hele kampen og sesongen.
- **Kvalitet:** Tekniske og taktiske vurderinger i tråd med regelverket.
- **Kampfølelse:** Forstå rytme, intensitet og hva spillet trenger.
- **Trygghet:** Balansert autoritet og ydmykhet.
- **Mot:** Handle når det trengs – la gå når spillet tjener på det.
- **Engasjement:** Positivt kroppsspråk- positivt språk.

Mottoer for dommercoachen

- **Courage:** Mot til å handle når spillet krever det – og til å la situasjoner gå når det tjener spillet.
- **Communication:** Tydelig, rolig og respektfull kommunikasjon – internt og eksternt.
- **Joy:** Spillglede og glød smitter – også i dommerarbeidet.
- **Clarity:** Vær tydelig i signaler, beslutninger og tilbakemeldinger.
- **Honesty & Self-Perception:** Vær ærlig med deg selv, og bevisst egne styrker og forbedringspunkter.
- **Team First:** Vi lykkes best når vi jobber for hverandre, ikke for oss selv.

2. Prinsipper for dommerfaglige vurderinger

For å sikre konsekvent og profesjonell dømming i norsk ishockey, må alle vurderinger bygge på **OBI** og en felles forståelse av hvordan vi anvender regelverket i praksis.

OBI – grunnprinsippet i all vurdering

- **Obvious** – Er forseelsen tydelig og åpenbar for alle?
- **Benefit** – Gir forseelsen et lag en urimelig fordel?
- **Injury** – Er det faktisk eller potensiell fare for skade?

Hvis svaret på ett eller flere av disse er ja, skal hendelsen vurderes for straff.

Etter OBI – vurder straffens nivå

Når du har bestemt at forseelsen er straffbar, bruk IIHF sine nøkkeltrekk for å bestemme straffenivå:

- **Hastighet/kraft i handlingen** – høyere intensitet = høyere straff.
- **Sårbar posisjon** – større risiko = høyere straff.
- **Intensjon** – bevisst uforsvarlig forseelse øker straffenivå.
- **Risiko for skade** – kan i seg selv løfte straffen til major eller mer.
- **Possession / Non-puck carrier** – forseelsen mot spiller uten puck er skjerpende.

SIFF – Norsk modell for alvorlige forseelser

SIFF brukes primært når en større forseelse oppstår.

Hvert punkt vurderes separat, og totalsummen gir indikasjon på alvorlighetsgrad.

Bokstav	Kriterium	Hva du ser etter
S – Skade	Ble det skade eller tydelig risiko for skade?	Faktisk skade eller kontakt med høy risiko (f.eks. mot hode/nakke).
I – Intensjon	Var forseelsen bevisst eller hensynsløs?	Spilleren burde forstått at forseelsen var farlig.
F – Fart/kraft	Hvor høy var farten eller kraften i forseelsen?	Mer fart/kraft øker alvorlighetsgrad.
F – Forsvarsløs	Var mottaker i en sårbar posisjon?	Spilleren var uforberedt, ute av balanse eller i blindside.

Prinsipper

- **Dangerous actions & theoretical situations** skal alltid straffes, uavhengig av kampens intensitet.
- **Aldri gjett** – bare døm på situasjoner du har sett tydelig.
- **Agere** – kontra reagere.
- **Referee IQ** – forstå kampbildet, tempoet, intensiteten og hva kampen trenger akkurat nå.
- **Mot til å handle** når situasjonen krever det – og mot til å la gå når spillet tjener på det uavhengig av periode, resultat eller tidligere hendelser i kampen.
- **Konsekvens og standard** – samme linje hele kampen, uansett periode eller stilling.

Teamarbeid i vurderinger

- HD og LD skal støtte hverandre for å dekke alle synsvinkler og dødsoner.
- Bruk tydelige signaler og kort kommunikasjon for å bekrefte vurderinger under spilllets gang



3. Dommercoachens forberedelse

En god kamp begynner lenge før første dropp. Som dommercoach skal du møte forberedt – faglig, mentalt og praktisk.

Analyse av kampen

- **Lag og historikk** – Kjenn lagene, tabellposisjon, eventuelle rivaliseringer eller tidligere konflikter.
- **Kampens betydning** – Sluttspill, bunnoppgjør, treningskamp – kampens karakter påvirker ofte intensitet og risiko.
- **Spillestil** – Hurtig teknisk hockey eller fysisk spill? Høyt tempo eller mer taktisk?

Kjenn ditt team

- Sett deg inn i teamets sammensetning, erfaring og styrker.
- Kjenn til individuelle utviklingsmål fra tidligere kamper.
- Start alltid med LD, så HD og til slutt teamet.
- Avklar om det er spesielle utfordringer (ny rolle, ny makker, skadehistorikk).

Definer fokusområder

- Knytt disse til OBI, SIFF og tekniske vurderinger. Vær tydelig overfor dommerne på hvorfor dette er viktig.
- Forbered deg på å observere både tekniske vurderinger og *Referee IQ* (rytme, intensitet, lederskap).

Forbered teamet på standarden

- Repeter kjernestandarden: OBI og SIFF først – konsekvent linje hele kampen – team first.
- Bruk eksempler fra tidligere situasjoner for å illustrere forventet nivå.
- Avklar hvordan dere håndterer kommunikasjon i kamp, særlig i kritiske faser og ved dødsone situasjoner.

Praktisk kampforberedelse

- Sørg for at du selv er på plass minimum 1,5 time før dropp.
- Sjekk teknisk utstyr (kommunikasjonsutstyr, notater, gamesheet).
- Legg en plan for oppmøte- og garderoberutiner

4. Kampgjennomføring

Dommercoachens rolle under kamp er å være en skjerpet, men rolig observatør som gir trygghet, tydelighet og motivasjon til dommerteamet. Målet er å hjelpe teamet til å lykkes med sine egne mål – ikke å påtvinge egne preferanser. Tilstedeværelsen skal være støttende, profesjonell og utviklingsorientert.

Oppmøte og forberedelser før kamp

1,5 timer før kampstart: Møt opp, lad kommunikasjonssystemet og etabler tidlig dialog med dommerne. Vær synlig og positiv – signaliser at du er til stede for å støtte.

70–75 min: Bidra til at dommerkvartetten starter sin *Pre-game talk*. Oppmuntre til tydelig gjennomgang av roller, forventninger og fokusområder.

60 min: Oppvarming. Gjør deg tilgjengelig for lagenes trenere/lagledere. Skap en åpen og profesjonell dialog – det bygger tillit og kan forebygge konflikter.

30 min: Vær til stede for kvartetten, bidra til trygghet og lett prat for å redusere eventuelt nervøsitet- og spenningsnivå.

20 min: Forlat garderoben og la dommerne være alene med sine siste mentale og praktiske forberedelser.

Fokusområder under kamp

Fokusområde	Hva du ser etter
Samhandling	Flyt i teamet, dekker de hverandre, leser de spillet likt?
Posisjonering	Riktig plassering gir dommeren mulighet til å se pucken og kontaktpunktene i avgjørende situasjoner?
Kroppsspråk	Trygg, tydelig, balansert – viser de kontroll?
Vurderinger	Bruker de OBI og SIFF når det gjelder?
Referee IQ	Forstår de hva kampen trenger akkurat nå?
Agerer	Riktig tempo i avgjørelser og kommunikasjon
Kommunikasjon	Dialog med kollegaer, trenere og spillere

Bruk klokkeslett og korte kodeord for enkel referanse senere. Kvalitet er viktigere enn kvantitet.

Kritiske faser i kampen

Som coach bør du være ekstra skjerpet i disse fasene:

- **Åpningen av kampen (første 5 min)** – fokus på teamet med å etablere linje og trygghet.
- **Etter mål** – spillere kan være følelsesstyrte, risiko for protester og unødvendige hendelser.
- **Etter major eller dobbel utvisning** – mulighet for usikkerhet eller økt temperatur.
- **Siste 10 min av andre periode** – Erfaringsmessig en fase i kampen der det oppstår mange situasjoner.
- **Siste 5 min/OT** – høy puls, høyt press, potensial for kampavgjørende situasjoner.
- **Etter kampslutt** – risiko for konflikt på is eller i spillerganger. Her bør coach være fysisk nær teamet vis mulig.



Pauser

Coachens mantra i kamp: Se, noter, forstå – ikke døm kampen fra tribunen.

Pause 1 – Justere retning

- La dommerne få 4–5 minutter alene før du går inn.
- Start med å spørre: "Hvordan opplevde dere perioden?"
- Del konkrete gode observasjoner for å bygge selvtillit.
- Still åpne spørsmål om nøkkelsituasjoner – unngå ledende spørsmål.
- Veiled kort med referanse til OBI/SIFF.
- Oppsummer i korte trekk per fokusområde: "Fortsett å være tydelige i droppene – det gir rytme."

Pause 2 – Skjerpe fokus

- La dommerne få 4–5 minutter alene før du går inn.
- Spør: "Hva kan vi forvente i tredje periode?"
- Varsle om mulige feller eller mønstre fra lagene.
- Oppmuntre til lederskap, trygghet og tydelig kroppsspråk.
- Minn om at kampen skal bedømmes med samme kvalitet og intensitet som startet.

Motivasjonsfaktorer – bygge prestasjon gjennom hele kampen

Dommerteamet motivasjon påvirkes av både indre og ytre faktorer. Som coach skal du være med å bygge et miljø som gir trygghet, eierskap og mestringsfølelse. IIHF understreker i sine kompendier dommere presterer best når de **føler seg trygge, respektert og støttet**.

Indre motivasjon:

- **Mestring:** Bekreft gode vurderinger og håndteringer – selv små detaljer.
- **Progresjon:** Knytt tilbakemelding til tidligere prestasjoner for å vise fremgang.
- **Selvbestemmelse:** La dommeren formulere egne mål for kampen.

Ytre motivasjon:

- **Anerkjennelse:** Gi ros i garderoben og foran teamet, med konkret begrunnelse.
- **Tillitsoppdrag:** Påpek at de får ansvaret fordi de har vist kvalitet tidligere.
- **Synlighet:** Del gode prestasjoner videre med dommersjef eller ressursgruppen.

Praktiske coachgrep:

- Bruk *feedforward* – peke på hva som skal gjøres fremover, ikke bare hva som var bra/dårlig.
- Oppretthold en positiv og rolig atmosfære også under press.
- Bekreft gleden ved å dømme – "Courage, Communication, Joy, Clarity".

Snu en dårlig prestasjon

Feil skjer – oppgaven er å hjelpe dommeren tilbake på sporet raskt.

I pausen:

- Start med positive punkter for å bevare selvtillit.
- Still åpne spørsmål for å lede til egen erkjennelse.
- Velg nøkkelområder å justere.
- Bruk teamfølelsen aktivt – **“Vi løser dette sammen”**.

Mentalt snu-punkt:

- Bruk “reset-anker” – en mental eller fysisk rutine som hjelper å slippe forrige feil.
- Minn om at én situasjon ikke definerer hele kampen.
Fokuser på neste oppgave, ikke siste feil.

5. Etter kamp – refleksjon, læring og oppfølging

Etter kampen har dommercoachen en nøkkelrolle i å omdanne kampens erfaringer til læringspunkter. Dette er tiden for å bygge dommerens eierskap til egen utvikling, forsterke det som fungerer, og identifisere områder for forbedring.

Prinsipper etter kamp

Gi tilbakemelding **så snart som mulig** etter kampen.
Vær **spesifikk** – unngå generelle utsagn som «Bra kamp».
Bruk **videoklipp (Spiideo)** når tilgjengelig for å underbygge poenger.
Hold en **balanse** mellom ros og korrigering.
Fokuser på **kontrollerbare faktorer** – ting dommeren faktisk kan endre.

Oppsummeringen bør være kort, konkret og konstruktiv – samtidig som den gir rom for refleksjon.

Tidsramme og gjennomføring

- **La dommerne få noen minutter alene** etter kampslutt for å nullstille og snakke sammen internt.
- Unngå å trekke ut tiden unødvendig – dommere har ofte lang reisevei og er slitne etter kamp.
- Følg opp med **telefon, melding eller videoanalyse dagen etter** dersom det har vært spesielle situasjoner eller læringsbehov.

Struktur for etterkamp-samtale

1. Start med å spørre:

- “Hva opplevde dere at fungerte i dag?”
- “Hva var dere mest fornøyd med?”
 - (Dette gir dommerne mulighet til å sette ord på egne styrker før forbedringspunktene kommer.)

2. Del konkret ros:

- Fokuser på spesifikke situasjoner eller ferdigheter, f.eks. "God vurdering av interference i 2. periode – du var godt posisjonert."

3. Diskuter nøkkelituasjoner:

- Bruk spørsmål: "Hva så du i situasjonen på blålinja?"
- La dommeren selv analysere før du kommer med dine observasjoner.

4. Knytt til grunnprinsippene:

- Relater diskusjonen til OBI/SIFF, Referee IQ og kampflyt.
- IIHF manualer.
- Unngå subjektive preferanser – hold deg til standarder.

5. Oppsummer med læringspunkt:

- Konkrete punkter som kan tas med videre:
- "Fortsett å være tydelig i kroppsspråket på droppene."
- "Vær litt raskere med å gjenoppta spillet ved icing."

6. Rapport

Beskriv læringspunkter i Rapport, sånn at neste coach kan videreføre oppfølging av dommer

Motivasjonsfokus etter kamp

- **Anerkjenn utvikling:** Minn dommeren om progresjon over tid.
- **Normaliser feil:** Alle gjør feil – det avgjørende er å lære og justere.
- **Bevar gleden:** Påpek øyeblikk der dommeren bidro til en god kampopplevelse.

Håndtering av svak prestasjon

Hvis prestasjonen har vært under forventning:

- **Skill person fra prestasjon:** Kritiser aldri karakter – kun konkrete handlinger.
- **Bevar tryggheten:** Start med noe positivt før du adresserer det som må forbedres.
- **Fokuser på løsninger:** Hva kan gjøres neste gang for å unngå samme feil?
- **Avtal oppfølging:** Sett et utviklingsmål og følg det opp i neste kamp. Kommer eget punkt i rapporteringssystemet.

Rapportering

- Skriv en kort og tydelig rapport etter kampen:
 - Hva fungerte godt
 - Hva kan forbedres
 - Eventuelle situasjoner som krever oppfølging
- Det skal skrives rapport i seriekamper
- For sluttspill: Informer NIHF-dommersjef og DU-ressurs om spesielle hendelser eller store straffer.

Nøkkelprinsipp

"Målet er at dommeren selv skal si det vi ønsker å si.

Coachens jobb er å skape refleksjon – ikke bare å gi fasiten."

6. Individuell oppfølging – bygge utvikling over tid

Dommercoachens arbeid slutter ikke når kampen er ferdig. For å skape reell utvikling må oppfølgingen være målrettet, systematisk og langsiktig. En god coach etablerer en kontinuerlig utviklingslinje, der læringspunkter fra én kamp brukes aktivt som grunnlag for forbedring i neste.

Formål

- **Sikre progresjon:** Følge opp tidligere læringsmål og se om det er gjort fremskritt.
- **Bygge relasjon:** Skape trygghet og åpen kommunikasjon mellom coach og dommer.
- **Forsterke læring:** Gjøre det lettere for dommeren å omsette tilbakemeldinger til praksis.

Praktiske oppfølgingstiltak

- **Videoanalyse - Spiideo:**
 - Send klipp med kommentarer og spørsmål til refleksjon.
 - Marker både gode prestasjoner og forbedringsområder.
- **Skriftlige sammendrag:**
 - Oppsummer kampens læringspunkter i korte notater.
 - Bruk gjerne punktform med konkrete eksempler.
- **Personlige utviklingsplaner:**
 - Lag spesifikke fokusområder for en periode (f.eks. posisjonering, kommunikasjon, reaksjonstid).
 - Evaluer disse jevnlig.
- **Mellomkamp-dialog:**
 - Følg opp via telefon, melding eller e-post. (Ønske, ikke krav)
 - Spør hva dommeren selv ønsker å fokusere på i neste kamp.

Oppfølging ved svak prestasjon

- **Ta kontakt raskt:** Vent ikke for lenge – Ta grep mens situasjonen er fersk i minnet.
- **Gå rett på læringsmuligheten:** "Hva kan vi ta med oss videre fra dette
- **Unngå overbelastning:** Gi konkrete hovedpunkter å jobbe med – ikke hele "feil-lista".
- **Avtal neste steg:** Sikre at dommeren vet nøyaktig hva som forventes før neste kamp.

Langsiktig utviklingsarbeid

- **Bygg mental styrke:** Hjelp dommeren til å håndtere press, publikum og vanskelige situasjoner med ro.
- **Utfordre gradvis:** Gi oppdrag som strekker ferdighetene uten å virke overveldende.
- **Synliggjør framgang:** Minn dommeren på konkrete forbedringer over tid.
- **Skap eierskap:** Få dommeren til selv å formulere sine utviklingsmål – det gir sterkere motivasjon.

Nøkkelprinsipp

"Gode dommercoacher bygger relasjoner over tid – de er til stede både når det går bra, og når det stormer."

7. Hoveddommerens ansvar

– Lederskap, presisjon og lagspill

Hoveddommeren (HD) er kampens rytmesetter og teamets leder(e). Rollen handler ikke bare om å håndheve regler, men å skape trygghet, bygge tillit og sikre at kampen ledes med både integritet og flyt. En sterk HD kombinerer teknisk presisjon, taktisk forståelse, rettferdighet og menneskelig lederskap – gjennom hele kampen.

Grunnprinsipper

- **Team før ego** – Beslutninger tas for helheten, ikke for egen stolthet. HD er alltid lojal mot teamets linje utad.
- **Serve the Game** – Vi dømmer for spillet, spillerne og sporten – ikke for oss selv.
- **Konsistens, rettferdighet og integritet** – Linjen som settes tidlig, skal holdes hele kampen, uavhengig av press, intensitet eller publikum.
- **Transparens** – Spillere, trenere og publikum skal kunne forstå hvorfor vi handler, selv om de ikke alltid liker avgjørelsen.

Tekniske og taktiske kjerneoppgaver

Linjesetting

- Bruk **OBI** (Obvious – Benefit – Injury) og **SIFF** (Skade – Intensjon Fart/kraft – Forsvarsløs) i alle vurderinger.
- Straff farlige og skadepotensielle forseelsener konsekvent, uansett tidspunkt i kampen.
- Etablér standarden i løpet av de første fem minuttene og oppretthold standarden til sluttsignalet.

Kampkontroll

- Avvei mellom regelhåndhevelse og kampflyt – unngå å blåse unødvendig, men aldri la farlige situasjoner gå.
- Utøv "referee IQ" – les kampbildet, forutse kritiske øyeblikk og avpass tilnærmingen.

Kommunikasjon

- Ha kontinuerlig dialog med LD om vurderinger og observasjoner.
- Kommuniser tydelig med trenere og kapteiner – rolig, respektfullt og uten å miste autoritet.
- Bekreft og verdsett innspill fra LD, selv om vurderingen ender annerledes.

Konflikthåndtering

- Identifiser og demp potensielle konflikter før de eskalerer.
- Bruk kroppsspråk, stemme, fløyte og posisjonering aktivt for å skape ro.
- Gå inn bestemt, men kontrollert, i konfrontasjoner.

Posisjonering og bevegelse (fra OPM Four Man System)

- Vær dynamisk posisjonering – alltid med best mulig vinkel til puck og kontaktpunkter.
- Beveg deg aktivt for å unngå å bli skjermet av spillere.
- I målområdet: Ha oversikt over både puck og 2 og 3 bølgen.
- Vær proaktiv i angrepssonen for å være nær nok situasjonen uten å blokkere pasningslinjer.



Kritiske faser for hoveddommeren

- Åpningen (første 5 min) – Sett linjen og rytmen vis trygghet.
- Etter mål – Vær nær situasjonene for å unngå unødvendige konflikter.
- Etter major/dobbel utvisning – Ta styring for å unngå at kampen mister struktur.
- Siste 10 min av andre periode – Lagene er slitne, kampen har satt seg.
- Siste 5 min / OT – Høy puls krever ekstra fokus på tydelighet og ro.
- Etter slutt – Sikre trygg avslutning, følg laget av isen om nødvendig.

Coachens fokusområder på HD

- Er linjen og rytmen satt tidlig og opprettholdt?
- Bruker HD OBI/SIFF aktivt i nøkkelsituasjoner?
- Har HD god posisjon og vinkel i kritiske avgjørelser?
- Viser HD evne til å lede og trygge teamet i pressede øyeblikk?
- Er kommunikasjonen med LD, trenere og spillere tydelig, respektfull og effektiv?

Fokusområder etter kamp

Etter kampen handler evalueringen ikke bare om *hva* som skjedde i nøkkelsituasjonene, men *hvorfor* avgjørelsene ble riktige eller gale. Refleksjon bør omfatte:

- Arbeidsmønster og posisjonering (*sightlines*).
- Samhandling med makker og ansvarsfordeling.
- Eventuelle LD forskjeller eller logiske brister.
- Hvordan erfaring og kampforståelse påvirket vurderingen.

Veiledning og oppfølging

- **Pause 1:** Bekreft gode vurderinger og juster linjen ved behov.
- **Pause 2:** Forbered HD på kampens avslutning, minne om kroppsspråk og ro i avgjørende situasjoner.
- **Etter kamp:** Diskuter nøkkelsituasjoner med fokus på læring og utvikling, ikke bare vurdering av feil.

Nøkkelprinsipp

"En hoveddommer leder kampen med blikket, stemmen, tilstedeværelse og holdningen – og eier isen til siste sekund."

8. Linjedommerens ansvar – Rytme, presisjon og samspill

Der HD er ofte kampens rytmesetter er linjedommeren (LD) er kampens rytmeholder. Rollen krever teknisk presisjon, effektiv posisjonering og evne til å samarbeide tett med makker og hoveddommerne. En god LD er usynlig i det meste av spillet, men til stede og tydelig i de avgjørende øyeblikkene.

Grunnprinsipper

- **Presisjon** – Være nøyaktig på icing, offside og dropptechnik.
- **Flyt og effektivitet** – Bidra til kontinuitet i spillet og unngå unødvendige avbrudd.
- **Lagspill** – Støtte HD med observasjoner, årvåkenhet og kommunikasjon.
- **Rolig autoritet** – Håndtere situasjoner trygt uten å eskalere.
- **Serve the Game** – Spør alltid: *Hva trenger kampen nå?* Bruk strategi og hockey IQ for å ta smarte valg.
- **Temperaturmåler** – Les kampens intensitet, kommuniser endringer og bidra til å påvirke retningen.
- **Eyes & Ears** – Vær teamets ekstra øyne og ører; fange opp signaler tidlig før situasjoner eskaleres.

Tekniske kjerneoppgaver

1. Icing

- Følg puckens bane og vurder hastighet/spillerposisjon.
- Kjemp for gode *sightlines* – optimal posisjon kan variere fra rett innenfor blå til linje med spillet ned mot forlenget mållinje.
- Kommuniser tydelig med HD ved wash.

2. Offside

- Ha korrekt posisjon på blålinjen – blikket følger både puck og mottaker.
- Bruk tydelige signaler ved avblåsning eller onside-bekreftelse.

3. Faceoffs

- Sørg for korrekt spillerposisjonering og konsekvent dropptechnik.
- Effektiv kommunikasjon, spesielt med centerne, er avgjørende for gode avslag.
- Sett rytmen tidlig og oppretthold samme standard hele kampen.

4. Støtte HD

- Observer hendelser bak spillet eller utenfor puckens bane.
- Gi HD diskret informasjon om forseelser som ellers kunne gått tapt.

5. Tilstedeværelse og spillerkontroll ved stopp i spillet

- Vær tydelig og trygg i rollen, bidra til ro og kontroll i situasjonen.

Posisjonering og bevegelse (fra OPM Four Man System)

- Hold alltid puck og blålinje i samme synsfelt.
- Bruk splitvision i egen sone for å se både puckfører og mulige pasninger.
- Flytte seg proaktivt for å unngå å bli hindret av spillere og hindret spillere.
- Tilpass fart og vinkel ved raske kontringer for å komme i rett posisjon før pucken passerer linjen.

Kommunikasjon

- Korte, tydelige signalord internt ("OFFSIDE", "Icing", "Good!").
- Øyekontakt med HD i alle kritiske situasjoner.
- Støtt lagene med korte og rolige forklaringer ved behov – unngå diskusjoner.



Kritiske faser for linjedommere

- **Åpningen** – Sett standard for dropp og linjespill.
- **Etter mål** – Vær til stede for å fange opp konflikter.
- **Powerplay/PK** – Vær ekstra våken for interference og offside.
- **Siste 10 min av andre periode** – Lagene er slitne, kampen har satt seg.
- **Siste 5 min** – Hold full konsentrasjon, ingen slurv i tekniske vurderinger.
- **Etter kamp** – Vær nær HD og lagene ved avgang fra isen.

Coachens observasjonsområder

- Er avgjørelser konsekvente gjennom hele kampen?
- Har LD en effektiv bevegelse og god vinkel på situasjoner?
- Viser LD tydelig kroppsspråk og trygghet?
- Bidrar LD til god kommunikasjon og lagspill med HD?

Veiledning og oppfølging

- **Pause 1:** Bekreft gode vurderinger og foreslå små tekniske justeringer om nødvendig.
- **Pause 2:** Fokuser på å holde standarden gjennom siste periode, minne om konsentrasjon i tekniske og taktiske avgjørelser.
- **Etter kamp:** Gi konkrete eksempler på dropp, icing, teamwork eller offside som ble håndtert godt eller kan forbedres.

Nøkkelprinsipp

“En god linjedommer lar spillet leve – men er alltid klar til å agere når det gjelder.”

Det kontinuerlige samspillet mellom linjedommerne – og med hele teamet – er avgjørende. Godt samarbeid gjør at LDene kan oppnå optimale posisjoner ved bedømmelser, og skaper trygghet i kampflyten.

9. Dommercoachens rolleoppsummering

En dommercoach er ikke bare en observatør – men en del av teamet og aktiv bidragsyter til dommerens utvikling, trygghet og prestasjon. Rollen krever faglig tyngde, mellommenneskelig forståelse og evne til å tilpasse kommunikasjonen til situasjon og person.

Tidslinje og fokusområder

Tidspunkt	Hovedrolle	Detaljer
Før kamp	Forberede og skape trygghet.	Sett deg inn i lag, dommerteam, tidligere rapporter og kampens kontekst. Klargjør hva som skal observeres. Bygg relasjon og trygghet. Sørg for at fokusområder er tydelige.
Pause 1	Justere og trygge	Gi kort og målrettet tilbakemelding. Bekreft det justere og trygge som fungerer. Bruk åpne spørsmål. Hjelp dommerne å korrigere små ting før de blir store problem
Pause 2	Skjerpe og motivere	Forbered teamet på høy intensitet og press. Minn om kroppsspråk, konsistens og lagspill. Peke på potensielle risikomomenter i neste periode.
Kritiske faser	Forsterket tilstedeværelse	Vær ekstra observant ved kampstart, etter mål, etter majors, i sluttminutter og etter kampslutt. Bruk notater for å fange læringsøyeblikk.
Efter kamp	Refleksjon og læring	La dommerne først dele egne opplevelser. Gi konstruktiv tilbakemelding basert på prinsipper, ikke preferanser. Avtal eventuell oppfølging.
Langsiktig oppfølging	Utvikling over tid	Følg opp mål fra tidligere kamper, bruk video ved behov, og bygg relasjon som gir tillit over tid.

Mentale nøkkelroller

- **Utvikler** – Skaper læring og fremgang, både teknisk og mentalt.
- **Samtalepartner** – Gir rom for refleksjon og trygg dialog.
- **Ambassadør** – Representerer dommermiljøet med profesjonalitet.
- **Forsterker** – Fremhever styrker og bygger videre på dem.
- **Støttespiller** – Beskytter dommeren mot unødvendig press.

Praktiske prinsipper

1. Coach det som er viktig – ikke bare det som er lett å se
2. Bygg selvtillit før du peker på forbedringer
3. Hold fokus på utvikling, ikke bare evaluering
4. Kommuniser med respekt, tydelighet og ro
5. Vær konsekvent – dommeren skal kjenne igjen standarden din uansett kamp

Kjernebudskap

“Vi dømmer ikke for oss selv. Vi dømmer for spillet.”

“En god dommercoach får dommeren til å se seg selv som bedre – og jobbe for å bli enda bedre.”



10. Diverse

Støttedokumenter

- [Dommercoach -> Onepager](#)
- Brukerveileder Spiideo
- Rapporteringsskjema

Kilder

Dokumenter IIHF

- [3 – man](#)
- [4 – man](#)
- [Regelbok](#)
- [Situasjonsbok](#)

Dokument SIFF